

## Περιεχόμενα

	Σελ.
Περιεχόμενα	1
Πρόλογος	5
Μέρος 1 <sup>ο</sup> . Οι μαθητές και οι νεαροί αθλητές ως ενεργητικοί φορείς της μάθησης	9
Εισαγωγή	9
Η αυτο-ρύθμιση της μάθησης	10
Χαρακτηριστικά αυτο-ρυθμιζόμενων μαθητών	11
Σημασία της αυτο-ρύθμισης της μάθησης	12
Η κοινωνική γνωστική προσέγγιση αυτο-ρύθμισης της μάθησης	13
Η διαδικασία της αυτο-ρύθμισης: Το κυκλικό μοντέλο	14
Η φάση της πρόνοιας	15
Η φάση της απόδοσης	15
Η φάση του αυτο-αναλογισμού	16
Η ανάπτυξη της αυτο-ρύθμισης: Το μοντέλο των τεσσάρων επιπέδων	17
Επίπεδο της παρατήρησης	17
Επίπεδο της προσομοίωσης	18
Επίπεδο του αυτο-ελέγχου	18
Επίπεδο της αυτο-ρύθμισης	19
Ερευνητικά δεδομένα	20
Μέρος 2 <sup>ο</sup> . Μοντέλο διδασκαλίας αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων	25
Εισαγωγή	25
Η διδακτική προσέγγιση	26
Φάση 1: Γνωστική φάση	28
Τεχνικές οδηγίες	28
Επίδειξη της δεξιότητας	30
Φάση 2: Υποστηριζόμενη εξάσκηση	30
Παροχή ανατροφοδότησης από τον καθηγητή	30
Άσκηση με το αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας	32
Φάση 3: Αυτόνομη εξάσκηση	36
Καθορισμός στόχων	36
Αυτο-παρακολούθηση	39
Αυτο-ομιλία	40
Άσκηση με το στυλ αυτο-ελέγχου	42
Φάση 4: Αυτο-ρυθμιζόμενη εξάσκηση	44
Προσαρμόζοντας τη διδακτική προσέγγιση	46

Πλεονεκτήματα της διδακτικής προσέγγισης	47
Μέρος 3 <sup>ο</sup> . Διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων με τη διδακτική προσέγγιση	51
Οδηγίες εφαρμογής των πλάνων μαθημάτων	51
Γενικές πληροφορίες	51
Δομή και φιλοσοφία σχεδιασμού των πλάνων μαθημάτων	52
Δομή και περιεχόμενο ημερήσιου πλάνου μαθήματος	55
Υποστηρικτικό υλικό	59
Χρήση δοκιμασιών	59
Η διδασκαλία του σουτ στην καλαθοσφαίριση	61
Η διδασκαλία της τρίπλας στο ποδόσφαιρο	75
Η διδασκαλία του σερβίς από κάτω στην πετοσφαίριση	91
Η διδασκαλία της βασικής ρίψης και της υποδοχής της μπάλας στη χειροσφαίριση	107
Η διδασκαλία της τεχνικής τρεξίματος και των εκκινήσεων στον στίβο	125
Η διδασκαλία της κυβίστησης και της ανακυβίστησης στην ενόργανη	143
Ενότητα διδασκαλίας δεξιοτήτων Καλαθοσφαίρισης στην Α΄ γυμνασίου	163
Βιβλιογραφία	215